ODIHNA SPORTIVULUI

Prof. V. TEODORESCU

Un material publicat, nu de mult, în paginile ziarului, se ocupa de unii factori — alcoolul și tutunul — care nu numai că impiedică obținerea unor performanțe superioare, dar care și impietează asupra dezvoltării normale a organismului, care, in ultimă instanță, pot genera maladii dintre cele mai grave.

Alături de aceștia — și chiar mină in mină cu ei — acționează alți doi dușmani de moarte ai sportivilor: alimentația nerațională și nerespectarea timpului de odihnă.

Aproape intotdeauna impreună, „careul" acesta sapă la temelia sănătății sportivului și incet-incet — dar fără greș — transformă omul sănătos, plin de vitalitate, intr-o epavă.

Deși toți sportivii știu că somnul de noapte este un factor esențial in obținerea și păstrarea formei sportive, nu toți respectă insă indicațiile privitoare la durata acestuia și la orele cele mai potrivite pentru odihnă.

Sint unii care in special in lunile de vară nu se culcă mai devreme de ora 24, compensind apoi cele două ore irosite fie prin prelungirea somnului in cursul dimineții — cind au posibilitatea — fie printr-un somn de citeva ceasuri după amiază. In ambele cazuri, chiar dacă aparent odihna a fost respectată din punct de vedere cantitativ, al orelor afectate ei, din punct de vedere al calității, situația este total diferită.

Ca să putem continua discuția, este necesar să precizăm însă..

...Ce este somnul și ce importanță are

Somnul, ca fenomen fiziologic, este un proces de frinare prelungită aproape a tuturor activităților cerebrale. In tot timpul somnului aproape tot creierul se află in inhibiție, adică activitatea lui este, in cea mai mare parte, oprită. Corpul intreg devine inert și mai toți mușchii sint relaxați. De veghe rămin doar anumiți centri cerebrali: cei care dirijează respirația și circulația singelui.

Somnul este o necesitate inrudită cu foamea și cu setea. Experiențele făcute au arătat că o ființă lipsită de somn mai multe zile moare in cele din urmă in chinuri groaznice.

Binefacerile somnului sint atit de evidente, incit in unele țări — mai ales in Uniunea Sovietică — el constituie baza terapeuticii psihiatrice. In multe cazuri, maladii din cele mai diferite se tratează și cu ajutorul somnului — atit cel natural, adevărat, provocat cu ajutorul reflexelor condiționate, cit și cel obținut prin barbiturice, somnifere, sau chiar apelindu-se la somnul hipnotic.

După cum se știe, creierul, ca și celelalte organe, este alcătuit din celule care sint formate dintr-o serie de substanțe — rezerva energetică celulară — care se consumă in funcție de activitatea desfășurată de celule. „Arderea" — consumul rezervelor energetice ale celulelor — are drept rezultat formarea unor reziduri care in mod necesar trebuie eliminate. Este evident că, periodic, celulele simt nevoia unui repaos in timpul căruia in organism se desfășoară un proces destul de complicat constind in refacerea rezervelor energetice intrebuințate in timpul activității celulare și, in același timp, in evacuarea, eliminarea, a acelor deșeuri rezultate in urma consumării rezervelor energetice. Dacă, din diferite motive, nu-i oferim



celulei putința de odihnă și, implicit, de regenerare, in mod fatal ea va deveni inaptă să mai lucreze, va fi condamnată la moarte.

Se ințelege, deci, că somnul este o măsură de apărare pe care o ia organismul in vederea reinnoirii substanțelor consumate și a eliminării celor vătămătoare.

Cercetările făcute au stabilit cu precizie că somnul de noapte este mai favorabil și că el trebuie să fie de cel puțin opt ore.

Urmările nopților pierdute

In funcție de organism, reacțiile vor fi din cele mai diferite.

Sint unii, care după o „noapte albă" — in care timp au consumat și o cantitate apreciabilă de alcool și tutun — par tot atit de odihniți ca și inainte și gata s-o ia de la capăt.

Totul nu e decit o iluzie provocată de acțiunea alcoolului asupra sistemului nervos central, acțiune care are drept urmare o creștere aparentă a capacității de muncă, a curajului. (Mai ales a curajului. Poate de aceea mulți inainte de a trece la o acțiune mai importantă „trag o dușcă" să mai capete „curaj"). In realitate, alcoolul combinat cu tutunul și oboseala scade viteza de reacție și produce tulburări în ceea ce privește coordonarea mișcărilor.

In cele mai multe cazuri, organismul își cere dreptul său la odihnă și atunci creierul intră in funcție cu intreaga sa capacitate ca să găsească cele mai ingenioase soluții in vederea obținerii unei... invoiri de la serviciu sau antrenament pentru ziua respectivă.

Cind imprejurări nefavorabile fac imposibilă prelungirea odihnei, intreaga activitate din ziua respectivă se va desfășura sub semnul unei acerbe lupte cu somnul, cu moleșeala care il copleșește, va fi caracterizată de o indispoziție evidentă, iar rodul muncii — asemănător unui exercițiu greșit — va trebui refăcut in intregime a doua zi. La antrenament, toate pasele ii vor merge „aiurea", antrenorul nu va ști să-i dea un start corect, apa din bazin va fi prea rece sau prea caldă, para de box insuficient de elastică, iar toți colegii il vor sicii cu intrebări neplăcute.

De ce nu se respectă orele de somn

Acei care fac din noapte zi pot fi impărțiți in trei categorii, ținind seama de „preocupările" lor, de felul in care își „fructifică" timpul lor liber.

O primă grupă ar forma-o „șuetiștii". Marii amatori de noutăți, pot fi văzuți ceasuri intregi — cu un pahar de vin in față — ascultind sau depănind ultimele știri (divizie de fotbal cu 16 echipe, Ciosescu, centru atacant la Rapid, și cite și mai cite), cu aviditatea omului care vrea să se instruiască, dar care „altruist" fiind, dă și altora din tolba lui de cunoștințe.

Cind sacul de noutăți s-a golit, cind mai toți antrenorii și jucătorii de fotbal au fost analizați, retrogradați sau avansați, incep bancurile. Cu ochii cirpiți de nesomn, dar fermi pe poziție, debitează, pentru a nu știu cita oară, cu dezinvoltură „ultimele" bancuri, producție proprie sau... inchiriate.

„Iubitorii" dansului alcătuiesc cea de a doua grupă. Gata oricind să-și demonstreze virtuozitatea, sint și foarte nesățioși, fiind in stare să-și poarte ceasuri intregi partenerele pe aripile melodiilor. Și in virtejul valsului sau in ritmul sacadat al vreunui dans... modern se văd jonglind cu balonul, trecind de intreaga apărare, driblind și portarul, făcind o adevărată demonstrație de măiestrie fotbalistică.

A doua zi la antrenament insă parcă sint... impiedicați. Nimeresc mai ușor gazonul sau picioarele adversarilor decit mingea, care le face feste și nu vrea să se lase stăpinită.

Ultima categorie — cea mai redusă ca număr de membri — cuprinde pe toți acei care fac cură prelungită de „extract de prune" sau „struguri" și care uneori fortificați de cantitatea mare de „vitamine" introdusă in organism, vor să-și dovedească și forța fizică.

Se știe că antrenamentul sportiv necesită un foarte mare consum de energie fizică și nervoasă și că, pentru refacerea energiei cheltuite, sportivul trebuie să aibă un regim de viață judicios alcătuit, in care odihna și alimentația ocupă locurile de frunte.

Dacă pentru omul care depune un efort mediu somnul are o importanță vitală, cu atit mai mare este rolul său pentru organismul sportivului, in general foarte mult solicitat.

Nedind posibilitatea celulei nervoase să se refacă, silind-o să lucreze pină la epuizare, sportivul va constata diminuarea tot mai evidentă a capacității organismului de a suporta diferitele eforturi ce i se cer, își va pierde treptat forma sportivă și — dacă nu se



intervine cu energie — va fi nevoit să schimbe terenul de sport cu spitalul.

*

Unele aspecte negative pe care le-am arătat in acest material constituie din fericire excepții. Imensa majoritate a sportivilor noștri fruntași respectă cu strictețe un regim sănătos de viață, de muncă, de odihnă. Ei participă cu regularitate la orele de antrenament, se pregătesc cu sirguință. Dar, veghează ca și odihna să fie respectată. Sportivii participă la numeroase activități cultural-recreative, parte importantă a odihnei. Ei frecventează teatrele, cinematografele, bibliotecile. Prin grija statului nostru democrat-popular își petrec într-un mod minunat concediul in pitorești stațiuni balneo-climaterice din munți, pe malul insorit al mării. Pregătirea serioasă și viața sănătoasă pe care o duc sint chezășia succeselor, a performanțelor, tot mai inalte și tot mai valoroase care fac glorie scumpei noastre patrii.

DIN POȘTA ZILEI

O NOUĂ PISTĂ DE OBSTACOLE G.M.A. LA TG. MUREȘ

Membrii clubului sportiv Mureșul din Tg. Mureș au amenajat lingă hipodromul orașului o nouă pistă de obstacole G.M.A. Ea va putea fi folosită de toate cluburile și asociațiile sportive din oraș.

IOAN PAUȘ — coresp. regional

SUCCESE ALE SĂTENILOR DIN ȘTEFEȘTI

Tinerii săteni din comuna Ștefești, raionul Teleajen, membri ai asociației sportive Brădetul, au înregistrat în ultima vreme frumoase succese în activitatea obștească și în sport. Astfel, ei au amenajat prin muncă patriotică terenul de sport care suferise unele deteriorări, iar în timpul liber participă cu însuflețire la ridicarea noii școli a satului.

De curind, ei au participat la un interesant concurs organizat la mai multe discipline sportive. Echipa de fotbal a realizat un frumos succes, ocupind locul 2 din 6 echipe. Tot locul 2 a ocupat și tînărul Constantin Nilă în proba de 100 m plat.

Printre tinerii care s-au evidențiat în activitatea obștească și în cea sportivă amintim de Vasile Ispas, Constantin Constantinoiu, Constantin Brătescu, Jan Constantinoiu, Constantin Nilă, Dumitru Flintașu, Cornel Constantinoiu ș.a.

GH. NILĂ — coresp.

ANGAJAMENTELE AU FOST DEPĂȘITE

Alături de ceilalți muncitori, harnicii sportivi de la uzina Steagul roșu din Brașov și-au luat o serie de angajamente privind calitatea pieselor, aplicarea inovațiilor, depășirea normelor ș.a. Aceste angajamente au fost îndeplinite și depășite, exemplele de mai jos fiind doar citeva din cele multe care pot fi date. Strungarul Nicolae Jingoiu de la secția 390 sculărie, jucător de fotbal și de volei, își depășește zilnic planul cu 20 la sută, turnătorul Eugen Zărnescu de la secția 620 oțel, jucător de volei și de șah, își depășește zilnic angajamentul cu 25 la sută, frezorul Mircea Stănescu de la secția 530, un bun alergător la 800 și 1.500 m, obține zilnic procente de 20 la sută peste plan, Maria Popa, distribuitoare la secția 520 motor, voleibalistă, este fruntașă la locul de producție și în brigada artistică de agitație, Ernest Printz, electrician la secția 450, campionul asociației sportive la aruncarea greutății, face parte dintr-un colectiv de inovatori, Ioan Bota de la secția 530, jucător de fotbal, este un fruntaș în producție care-și depășește angajamentele cu 15 la sută, iar Emanoil Benovici, călitor la secția 640, jucător de volei, este de asemenea fruntaș la locul de producție, precum și la învățămîntul seral.

R. DUMITRESCU — coresp.

Sărbătoarea natației noastre școlare!

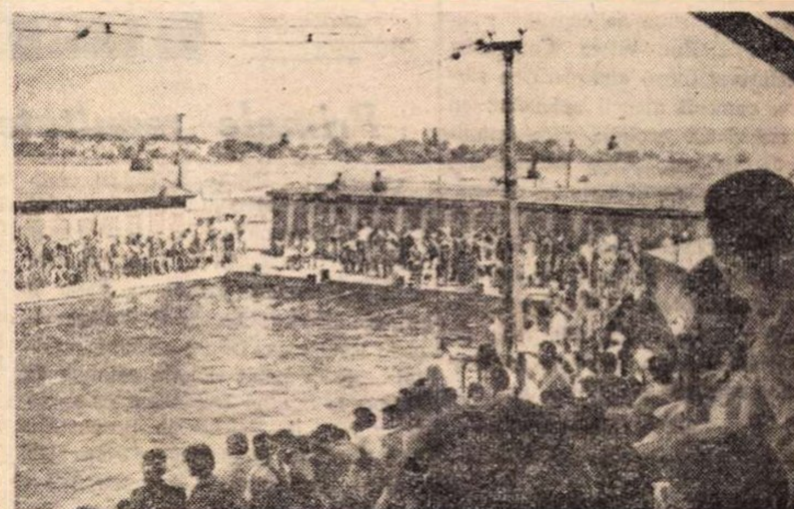
Finalele republicane școlare de natație din acest an desfășurate simbătă și duminică la Lugoj au constituit un strălucit succes al sportului școlar din țară. Afirmația noastră are în vedere cele 9 noi recorduri republicane de juniori și copii, ca și cele 12 standarduri realizate pentru cucerirea insignei de înotător clasa aur. Să adăugăm la toate acestea organizarea atentă, asigurată de specialiști precum și sprijinul efectiv acordat de sfatul popular orășenesc. In același timp este de semnalat și faptul că actuala ediție a finalelor campionatelor republicane școlare de natație s-a bucurat de cea mai numeroasă participare — în comparație cu edițiile precedente — aproape 350 de concurenți, ceea ce dovedește creșterea rapidă a interesului față de acest frumos sport în rîndurile tineretului din școli. In cele două zile de concurs spectatorii prezenți în număr impresionant la bazin au fost martorii unor dispute deosebit de interesante. Au fost probe care au ridicat tribunele în picioare (ștafeta 4x100 mixt băieți, categoria 1,50 m liber fetițe cat. a II-a), s-au înregistrat sosiri în care timpii au fost sensibil apropiați, despărțiți prin zecimi de secunde.

In totul, la Lugoj, a fost o întrecere de neuitat!

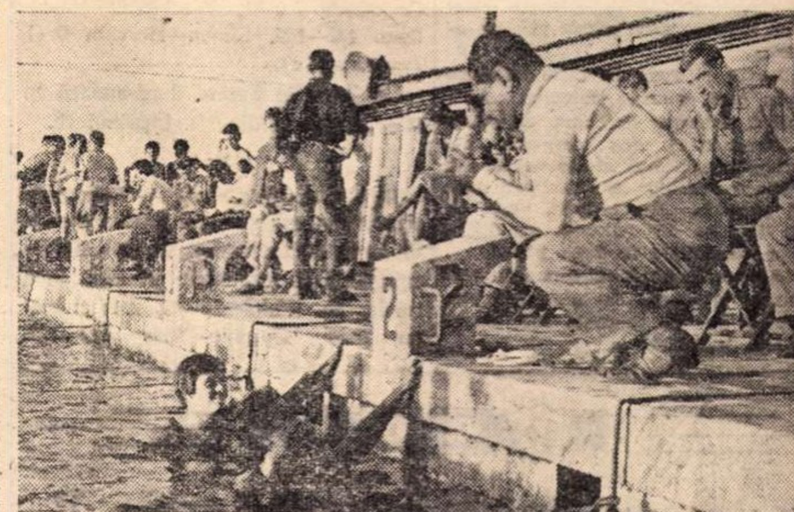
Fotoreportaj de TH. ROIBU



Moment festiv la finale: primilor clasați în proba de 50 m liber copii cat. a II-a le sint inminate tricouri, medalii, diplome



Această imagine surprinsă pe pelicula fotografică dovedește sugestiv interesul manifestat de lugojeni față de actuala ediție a campionatelor de natație



Un antrenor fericit: Paul Stroescu... Două dintre elevele lui, Monica Munteanu și Elisabeta Botezatu, figurează pe panoul de onoare al celor care au stabilit noi recorduri republicane la natație



Obstacol în calea micului înotător? Nicidecum! Concurentul pe care il vedeți în fotografie, elevul Iosif Adoc din Arad, este totodată și căpitanul echipei de polo de pitici din orașul său natal